

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Нешкан»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
Педагогического  
совета  
протокол № 1 от  
«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
*С.А. Фомина* /С.А. Фомина/  
«29» августа 2019 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «СОЦИАЛЬНО – БЫТОВАЯ ОРИЕНТАЦИЯ»**  
**для обучающихся 5 – 9 класса**  
**с ограниченными возможностями здоровья**  
**(с умственной отсталостью)**

Учитель:  
**Матасов Д. Г.**

Нешкан  
2019

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью) МБОУ «ЦО с. Нешкан».
3. Учебного плана «МБОУ ЦО с. Нешкан» на 2019-2020 учебный год, и ориентирована на использование программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, допущенная Министерством образования РФ, Москва «ВЛАДОС» 2011, под редакцией В. В. Воронковой.

В АРП по предмету «СБО» основным принципом является принцип коррекционной направленности, т. к. особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у воспитанников специфических нарушений. Кроме того АРП ориентирована на следующие принципы:

- принцип воспитывающей и развивающей направленности обучения;
- принцип доступности обучения;
- принцип систематичности и последовательности в обучении;
- принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Данная программа разработана на основе программ курсов природоведения, биологии, ОБЖ, технологии, химии для общеобразовательных учреждений.

Программа адаптирована для обучающихся с умственной отсталостью, т.к. особенности психического развития детей данной категории, прежде всего недостаточная сформированность мыслительных операций, обуславливают дополнительные коррекционные задачи, направленные на развитие мыслительной и речевой деятельности, на повышение познавательной активности детей, на создание условий осмысления выполняемой учебной работы. В связи с особенностями поведения и деятельности этих обучающихся (расторженность, неорганизованность) необходим строжайший контроль над соблюдением правил техники безопасности при проведении практических работ.

**Изучение СБО направлено на достижение следующих целей:**

- практическая подготовка обучающихся с недостатками в умственном и физическом развитии к решению различных жизненных задач;
- возможность систематично формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире;
- формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения с людьми в различных жизненных ситуациях;
- воспитание позитивного ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим

Большое внимание для полноценного усвоения учебного материала по СБО уделяется проведению интегрированных уроков (опора на межпредметные связи с такими учебными предметами, как природоведение, география, физика, биология, химия, русский язык, математика, ПТО и др.), позволяя рассматривать один и тот же учебный материал с разных точек зрения. Межпредметные связи способствуют его лучшему осмыслению, более прочному закреплению полученных знаний и практических умений.

При проведении практических работ каждый этап выполняется вместе с учителем и под его руководством. Обязательно проводится инструктаж по ТБ, соответствующий данному виду работы и указывается цель проведения работы. Это способствует осознанию обучающимися выполняемых действий и полученного результата.

Уроки СБО создают богатейшие возможности для развития познавательной деятельности и личностной сферы обучающихся, т.к. организация практических занятий и экскурсий демонстрирует образцы поведения человека в труде, учит навыкам общения.

### **Основные формы и методы обучения**

На уроках социально-бытовой ориентировки являются практические работы, деловые игры, экскурсии, рейды, беседы, опыты, практикумы ролевого общения и др.

Содержание занятий в 5-6 классах желательно выполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами («Уроки Мойдодыра», «Уроки Золушки», «Рецепты кулинара Всезнайки», «Советы доктора Айболита» и др.).

Закрепление изученного на уроках материала можно проводить, организуя коррекционные игры на развитие внимания, смысловой памяти: «Полезно-вредно», «Найди правильный ответ», «Угадайка», «Продолжи (закончи) рассказ (сказку)», «Можно-нельзя» и др.

Проводя уроки по теме «Питание», следует обращать внимание учащихся на то, что приготовление ими пищи - искусство, и что от настроения, готовящего пищу зависит её вкус, здоровье и настроение человека.

В работе по темам «Личная гигиена», «Здоровье» коррекционные занятия должны быть направлены не только на усвоение учащимися знаний, умений, но и на становление их мотивационной сферы, гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в реальном поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. На данных уроках должна прослеживаться взаимосвязь поведения, характера, мировоззрения, образа жизни и здоровья человека.

Введение в программу раздела «Мир взаимоотношений» помогает учащимся разобраться в сложном мире межличностных взаимоотношений, понять свою роль в них, определить свою способность к дружбе, любви, учит преодолевать конфликты.

Методика работы с учащимися на этих уроках строится на анализе различных ситуаций, включая практикум ролевого общения, что особенно эффективно для развития диалогической речи учащихся.

Большую образовательно-воспитательную и коррекционную роль играют темы в разделе «Природа и человек», на которых уточняются и расширяются представления о природе, концентрируется внимание на экологических проблемах, истории края.

Уроки-экскурсии, уроки-рейды по данной теме направлены на развитие инициативы, умения увидеть проблему, воспитывают ответственность за сохранение природы. В программе делается акцент на подготовку детей к осознанному выбору профессии (8-9 класс).

**Работа по профессиональной ориентации предполагает осуществление двух главных направлений:**

1. Формирование у учащихся личностных ориентации и интересов с учётом потребностей общественного производства.

2. Приведение в соответствие личностных ориентации, учащихся с возможностями их реализации.

Отсюда цель профориентационной работы в специальном (коррекционном) классе - найти оптимальное сочетание личностных желаний и возможностей умственно отсталых учащихся и общественных потребностей.

Наибольший эффект в профориентационной работе дают профессиографические экскурсии, на которых учащиеся знакомятся со структурой современного производства, его техникой, организацией труда и учатся проводить анализ профессий в профориентационных целях.

Курс социально-бытовой ориентировки интегративный, т.к. содержит сведения целого ряда наук, областей жизни человека и поэтому должен иметь своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Совместная деятельность учителя и воспитателя позволяет достичь желаемых результатов.

На уроках необходимо найти правильный тон общения с учащимися, говорить доступным языком, но не избегать научной терминологии, необходимой для изучения конкретной темы, проявлять к личности учащегося искренний интерес, сопереживать и радоваться вместе с ним.

При проведении уроков по социально-бытовой ориентировке главный акцент делается на личностное отношение каждого учащегося к изучаемому материалу. Замечено, что полученные знания, подкреплённые эмоцией (радости, значимости собственного мнения), проходят гораздо глубже и закрепляются надолго.

В программу по СБО с 5-9 классы включены темы, содержащие чукотский национальный компонент.

### **3. Место предмета в учебном плане.**

Учебным планом МБОУ «ЦО с. Нешкан» предусмотрено изучение учебного предмета СБО в 5-9 классах 70 часов (2 часа в неделю)

### **4. Содержание учебного предмета.**

#### **5 класс**

##### **Питание**

Значение питания в жизни и деятельности человека. Разнообразие продуктов питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и его оборудование. Правила и приемы ухода за

посудой. Сервировка стола. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды. Приготовление овощного салата.

### **Одежда и обувь**

Значение одежды, головных уборов и обуви для человека. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Правила и приемы ухода за обувью.

### **Личная гигиена**

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Утренний и вечерний туалет. Содержание в чистоте вещей личного пользования; здоровье и красота прически. Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению при чтении, письме и просмотре телепередач. Пагубное влияние алкоголя и курения на детский организм.

### **Семья**

Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Взаимоотношения между членами семьи.

### **Торговля**

Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности человека. Продуктовые магазины и их отделы. Продуктовые специализированные магазины. Виды товаров, отпускаемых в продуктовых магазинах. Порядок приобретения товаров в продуктовых магазинах. Хранение продуктов питания. Срок годности продовольственных товаров.

### **Культура поведения**

Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего состояния здоровья. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Правила поведения за столом.

### **Жилище**

Виды жилых помещений в городе и селе. Виды отопления в городе и селе. Разновидности жилья: собственное и государственное. Варианты квартир и подсобных помещений. Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес дома и школы-интерната.

### **Транспорт**

Виды транспортных средств города. Проезд до школы. Правила поведения в транспорте и на улицах города. Правила и знаки дорожного движения.

## **6 класс**

### **Одежда и обувь**

Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке. Правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, петель, зашивание распорвавшегося шва. Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др.

### **Личная гигиена**

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приёмы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных ванн, физических упражнений; сезонная одежда, обувь, головной убор. Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения – контактные линзы, линзовые и коррекционные очки, хирургическое вмешательство. Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм, как детей, так и взрослых.

### **Транспорт**

Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерната в разные точки города, посёлка, в ближайшие населённые пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

### **Семья**

Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, их продуктивная деятельность. Права и обязанности каждого члена семьи.

### **Учреждения и организации**

Дошкольные учреждения – детские сады с ясельной группой и без неё, школа, УВК (детский сад-школа) – учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение.

### **Средства связи**

Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем. Международные и на территории своего государства. Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

### **Питание**

Гигиена приготовления пищи. Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите. Правила и приёмы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.

### **Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения; использование в уборке электропылесоса. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, полировка, мягкая обивка и др.)

### **Торговля**

Магазины промышленных товаров и их отделы. Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. Порядок приобретения товара, оплата. Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли.

### **Медицинская помощь**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинских учреждений. Работники медицинских учреждений. Виды врачебной помощи. Меры предупреждения глистных заболеваний.

### **Культура поведения**

Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.

## **7 класс**

### **Питание**

Виды питания. Значение первых блюд. Значение вторых блюд. Приготовление овощных блюд и блюд из рыбных продуктов. Приготовление блюд из мясных продуктов. Чтение рецептов и подбор продуктов. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими и электробытовыми приборами. Соблюдение правил безопасности при работе режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами. Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление киселя, компота. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.

### **Семья**

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми – умывание, одевание, обувание, причесывание. Помощь родителям и воспитателям в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома. Разучивание и проведение с младшими школьниками тихих и подвижных игр.

### **Личная гигиена**

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица, волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

### **Одежда и обувь**

Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шелка вручную. Правила и приемы глажения белья, брюк,

спортивной одежды. Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной. Экскурсия в школьную прачечную.

### **Культура поведения**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки. Изготовление несложных сувениров. Сюжетная игра «В гости к...».

### **Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения железнодорожных билетов. Экскурсия на железнодорожный вокзал. Виды камеры хранения багажа. Порядок сдачи и его получения.

### **Торговля**

Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо. Их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения: выбор товара, рассматривание, выяснение назначения, принципа действия; примерка одежды, обуви, головного убора; оплата в кассе, получение чека, сдачи. Хранение чека или его копии. Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения. Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела для покупки указанного товара и по собственному желанию.

### **Учреждения и организации**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села. Экскурсия на ближайшее промышленное или сельскохозяйственное предприятие для ознакомления с их деятельностью и основными профессиями.

### **Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

### **Средства связи**

Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления. Посылки, бандероли, отправляемые наложенным платежом. Экскурсия на почту. Упаковка бандероли, посылки. Определение стоимости отправки простых и ценных посылок.

### **Медицинская помощь**

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах (глубокий порез, ссадины, ушибы, укусы насекомых и др.). Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом, наложение повязки на раны. Меры по предупреждению



переломов. Экскурсия в травмпункт, наблюдение за накладыванием гипса при переломах.

## **8 класс**

### **Личная гигиена**

Значение косметики для юноши и девушки. Выбор косметических средств. Правила и приемы ухода за кожей лица. Практическая работа «Маски из овощей и фруктов». Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения здоровья.

### **Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки. Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей». Внешний вид молодых людей. Виды галстуков и способы их завязывания.

### **Семья**

Грудной ребенок в семье. Уход за грудным ребенком. Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек. Упражнения в купании, пеленании и одевании грудного ребенка.

### **Жилище**

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты. Моющие средства. Практическая работа «Мытье кафельных стен, чистка раковины». Санитарно-гигиенические требования к жилому помещению и правила техники безопасности при работе с химическими веществами.

### **Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Стирка изделий в домашних условиях. Практическая работа «Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей». Правила и приемы глажения блузок, рубашек и платков. Химчистка. Экскурсия в химчистку.

### **Средства связи**

Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Экстренные аварийные службы. Сюжетно-ролевая игра «У меня зазвонил телефон». Междугородняя телефонная связь. Виды заказов междугороднего телефонного разговора. Экскурсия на телеграф. Уточнение тарифов на телефонные разговоры.

### **Питание**

Виды теста. Запись рецептов приготовления теста. Практическая работа: «Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов». Практическая работа: «Приготовление пресного теста и выпечка из него печенья». Заготовка продуктов впрок: соленье, варенье, консервирование, сушка фруктов, овощей, ягод и зелени.

Работа с кулинарными книгами. Записи рецептов приготовления продуктов впрок. Практическая работа «Приготовление овощного салата».

### **Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Водный транспорт. Экскурсия на автовокзал.

### **Торговля**

Рынки. Виды рынков. Правила поведения на рынке. Права покупателя на рынке. Отличия рынка от магазина. Экскурсия на рынок.

### **Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастном случае. Первая помощь утопающему. Солнечный и тепловой удар. Первая помощь. Меры по предупреждению несчастных случаев.

### **Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, их назначение. Префектура, милиция, их назначение.

### **Экономика домашнего хозяйства**

Бюджет семьи. Источники доходов. Помощь подросткам родителям. Государственные дотации, условия и порядок их получения. Основные статьи расходов. Обязательные платежи. Налоги. Коммунальные платежи, как основная статья расходов. Расходы на предметы одежды и личной гигиены. Основные статьи расходов – создание домашнего уюта. Незапланированные расходы – повышение уровня культуры. Еще одна статья незапланированных расходов – помощь родственникам. Сбережения. Способы сохранения расходов, экономии. Экскурсия в Сбербанк. Виды вкладов в Сбербанке. Бюджет семьи – доход и расход.

## **9 класс**

### **Одежда и обувь**

Мода, стиль одежды, обновление одежды (замена мелких деталей). Определение собственного размера одежды и обуви. Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением. Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях. Строжайшее соблюдение техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

### **Питание**

Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд. Составление меню и сервировка праздничного стола.

### **Семья**

Российская семья. Условия создания семьи, основные семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Формы организации досуга, отдыха в семье. Семейные традиции.

### **Культура поведения**

Адекватность поведения в обществе. Приём гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

### **Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.

### **Транспорт**

Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

### **Средства связи**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН, телефон с определителем и др. Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества.

### **Торговля**

Значение ярмарок: международные, межрегиональные, межгородские, межрайонные, сельские. Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов. Время и место проведения ярмарок.

### **Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

### **Учреждения, организации и предприятия**

Предприятия бытового обслуживания: «прокаты», «ремонт квартир», «остекление» и др., их назначение.

### **Трудоустройство**

Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодёжи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, детская биржа труда).

Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Их оформление.

Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка; правила их составления.

## 5. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
<b>Введение (1ч)</b>				
1	Добро пожаловать в академию СБО (вводное занятие).	1		
<i>Личная гигиена (1 ч)</i>				
2	Правила личной гигиены в течении дня.	1		
3	Правила личной гигиены в течении дня.	1		
4	Предметы и средства личной гигиены.	1		
5	Предметы и средства личной гигиены	1		
6	Уход за полостью рта.	1		
<i>Одежда и обувь (10 ч)</i>				
7	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	1		
8	Виды одежды и головных уборов, их назначение	1		
9	Повседневный уход за одеждой.	1		
10	Повседневный уход за одеждой.	1		
11	Виды обуви, их назначение, уход.	1		
12	Виды обуви, их назначение, уход.	1		
13	Национальная одежда чукчей.	1		
14	Национальная одежда чукчей.	1		
15	Национальная одежда чукчей.	1		
16	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
<i>Питание (21 ч)</i>				
17	Разговор о правильном питании.	1		
18	Разговор о правильном питании.	1		
19	Заваривание разнообразных напитков.	1		
20	Заваривание разнообразных напитков.	1		
21	Приготовление бутербродов.	1		
22	Приготовление бутербродов.	1		
23	Приготовление яичницы, омлета.	1		
24	Приготовление яичницы, омлета.	1		
25	Приготовление гренок, блинов.	1		
26	Приготовление гренок, блинов.	1		
27	Приготовление салата, пельменей.	1		
28	Приготовление салата, пельменей.	1		
29	Приготовление салата, пельменей.	1		
30	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
31	Сервировка стола к завтраку.	1		
32	Виды посуды, правила их хранения, чистки.	1		
33	Виды посуды, правила их хранения, чистки.	1		
34	Виды посуды, правила их хранения, чистки.	1		
35	Порядок на кухне. Уход за посудой.	1		

36	Порядок на кухне. Уход за посудой.	1		
<b>Культура поведения (7 ч)</b>				
37	Формы обращения к старшим и сверстникам.	1		
38	Формы обращения к старшим и сверстникам.	1		
39	Правила поведения за столом.	1		
40	Правила поведения за столом.	1		
41	Культура поведения в общественных местах.	1		
42	Культура поведения в общественных местах.	1		
43	Культура поведения в общественных местах.	1		
<b>Здоровье (6 ч)</b>				
44	Друзья здоровья (солнечный свет, чистая вода, физические упражнения).	1		
45	Друзья здоровья (солнечный свет, чистая вода, физические упражнения).	1		
46	Закаливание организма	1		
47	Закаливание организма	1		
48	Закаливание организма	1		
49	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
<b>Жилище (6ч)</b>				
50	Виды жилых и подсобных помещений.	1		
51	Виды жилых и подсобных помещений.	1		
52	Правила повседневной уборки комнаты.	1		
53	Правила повседневной уборки комнаты.	1		
54	Почтовый адрес дома и школы.	1		
55	Почтовый адрес дома и школы.	1		
<b>Торговля (4ч)</b>				
56	Продовольственные и промышленные магазины.	1		
57	Продовольственные и промышленные магазины.	1		
58	Специализированные магазины.	1		
59	Специализированные магазины.	1		
<b>Транспорт (8 ч)</b>				
60	Виды транспорта.	1		
61	Виды транспорта.	1		
62	Виды транспорта.	1		
63	Поведение в транспорте, на улице.	1		
64	Поведение в транспорте, на улице.	1		
65	Поведение в транспорте, на улице.	1		
66	Поведение в транспорте, на улице.	1		
67	Повторение пройденного материала за 1 год. Проверочная работа.	1		
68	Повторение пройденного материала за 1 год. Проверочная работа.			
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>		

**6 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
<b><i>Жилище. Усадьба (9 ч)</i></b>				
1	Уборка жилых помещений.	1		
2	Уборка жилых помещений.	1		
3	Пылесос.	1		
4	Практическая работа. Генеральная уборка кабинета СБО.	1		
5	Практическая работа. Генеральная уборка кабинета СБО.	1		
6	Комнатные растения.	1		
7	Комнатные растения.			
8	Осенние работы на пришкольном участке.	1		
9	Осенние работы на пришкольном участке.	1		
<b><i>Одежда (8 ч)</i></b>				
10	Мелкий ремонт одежды.	1		
11	Инструменты и приспособления для ремонта одежды.	1		
12	Пр. работа. Пришивание пуговиц.	1		
13	Пр. работа. Пришивание пуговиц.	1		
14	Стирка изделий из цветных х/б и шелковых тканей	1		
15	Стирка изделий из цветных х/б и шелковых тканей	1		
16	Утюжка изделий из цветных х/б и шелковых тканей	1		
17	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
<b><i>Питание (16 ч)</i></b>				
18	Гигиена приготовления пищи.	1		
19	Хранение продуктов и готовой пищи.	1		
20	Правила безопасной работы на кухне.	1		
21	Роль и место ужина в дневном рационе питания.	1		
22	Первичная обработка овощей.	1		
23	Приготовление отварного картофеля.	1		
24	Виды круп.	1		
25	Приготовление каши.	1		
26	Приготовление отварных макарон.	1		
27	Приготовление отварных макарон.	1		
28	Национальные блюда.	1		
29	Национальные блюда.	1		
30	Сервировка стола к ужину.	1		
31	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
32	Приготовление напитков.	1		
33	Приготовление напитков.	1		
<b><i>Личная гигиена (6 ч)</i></b>				
34	Уход за руками и ногами.	1		
35		1		

36	Полезные и вредные привычки.	1		
37	Полезные и вредные привычки.	1		
38	Гигиена зрения и слуха.	1		
39	Гигиена зрения и слуха.			
<b>Семья. Мир взаимоотношений (9 ч)</b>				
40	Состав семьи, родственные отношения.	1		
41	Состав семьи, родственные отношения.	1		
42	Правила поведения в семье. Обязанности по дому.	1		
43	Семейные традиции чукотского народа.	1		
44	Семейные традиции чукотского народа.	1		
45	Поиграем с малышами	1		
46	Поиграем с малышами	1		
47	Организация семейных праздников	1		
48	Организация семейных праздников	1		
<b>Здоровье (4 ч)</b>				
49	Виды медицинской помощи.	1		
50	Вызов врача на дом.	1		
51	Врачи специалисты.	1		
52	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
<b>Культура поведения (6 ч)</b>				
53	Город и мы. Дисциплина улицы.	1		
54	Город и мы. Дисциплина улицы.	1		
55	Культура письменной речи. Правила написания писем.	1		
56	Культура письменной речи. Правила написания писем.	1		
57	Поведение в библиотеке.	1		
58	Экскурсия в библиотеку.	1		
<b>Природа и человек (10 ч)</b>				
59	Природа Чукотки.	1		
60	Природа Чукотки.			
61	Высаживание рассады.	1		
62	Высаживание рассады.	1		
63	Весенние работы на клумбах, газоне, во дворе.	1		
64	Весенние работы на клумбах, газоне, во дворе.	1		
65	Уход за саженцами (полив, рыхление почвы).	1		
66	Уход за саженцами (полив, рыхление почвы).	1		
67	Уход за саженцами (полив, рыхление почвы).	1		
68	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
		<b>Итого 68 ч</b>		

### 7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически

<b>Одежда и обувь (6 ч)</b>			
1	Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде.	1	
2	Правила выбора обуви и одежды.	1	
3	Правила и этапы стирки белья и одежды.	1	
4	Стиральная машина.	1	
5	Работа с выстиранным бельем и одеждой (ремонт, утюжка).	1	
6	Работа с выстиранным бельем и одеждой (ремонт, утюжка).	1	
<b>Здоровье (6 ч)</b>			
7	Домашняя аптечка (состав). Термометр.	1	
8	Домашняя аптечка (состав). Термометр.	1	
9	Лекарственные растения.	1	
10	Приготовление лечебного чая.	1	
11	Первая медицинская помощь при травмах, ушибах, вывихах.	1	
12	Экскурсия в приемное отделение.	1	
<b>Культура поведения (5 ч)</b>			
13	Правила поведения в гостях.	1	
14	Подарки. Изготовление сувенира.	1	
15	Изготовление сувенира.	1	
16	Изготовление сувенира.	1	
17	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1	
<b>Питание (17 ч)</b>			
18	Роль и место обеда в дневном рационе питания.	1	
19	Приготовление салата.	1	
20	Способы тепловой обработки продуктов.	1	
21	Оформление готовых блюд.	1	
22	Правила сохранения пищевых ценностей блюд при их приготовлении и хранении.	1	
23	Приготовление национального блюда.	1	
24	Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	1	
25	Приготовление винегрета	1	
26	Характеристика приготовления первых блюд.	1	
27	Приготовление I блюда.	1	
28	Приготовление I блюда.	1	
29	Характеристика приготовления вторых блюд.	1	
30	Приготовление II блюд.	1	
31	Проверочная работа.	1	
32	Правила пользования кухонным инвентарем и посудой.	1	
33	Сервировка стола к обеду.	1	
<b>Жилище (5 ч)</b>			
34	Виды мебели и уход за ней.	1	
35	Экскурсия в мебельный магазин.	1	
36	Генеральная уборка жилого помещения.	1	
37	Пр.рта. Генеральная уборка кабинета СБО.	1	



38	Борьба с вредными насекомыми и грызунами.	1		
	<b><i>Мир взаимоотношений (4 ч)</i></b>	1		
39	Взаимоотношения с окружающими.	1		
40	Взаимоотношения с окружающими.	1		
41	Взаимоотношения с родителями.	1		
42	Взаимоотношения с родителями.	1		
	<b><i>Средства связи (8 ч)</i></b>			
43	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).	1		
44	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).	1		
45	Виды почтовых и телеграфных услуг. Экскурсия на почту.	1		
46	Виды почтовых и телеграфных услуг. Экскурсия на почту.	1		
47	Правила оформления почтовых и телеграфных бланков, квитанций, составление текстов телеграмм.	1		
48	Учреждения и предприятия природоохранительного характера	1		
49	Общество охраны природы.	1		
50	Беседа об охране природы. Красная Книга.	1		
	<b><i>Торговля (4 ч)</i></b>			
51	Отделы магазинов.	1		
52	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
53	Стоимость некоторых товаров.	1		
54	Порядок приобретения товаров.	1		
	<b><i>Личная гигиена (2 ч)</i></b>			
55	Личная гигиена подростка.	1		
		1		
	<b><i>Транспорт (2 ч)</i></b>			
56	Междугородный железнодорожный транспорт.	1		
57	Виды поездов и типы вагонов.	1		
	<b><i>Природа и человек (11 ч)</i></b>			
58	Правила пересадки комнатных растений. Подкормка.	1		
59	Правила пересадки комнатных растений. Подкормка.	1		
60	Борьба с вредителями и болезнями.	1		
61	Экологические рейды «Оглянись с тревогой в тундру, на берег моря».	1		
62	Экологические рейды «Оглянись с тревогой в тундру, на берег моря».	1		
63	Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.	1		
64	Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.	1		
65	Посадка цветников.	1		
66	Посадка цветников.	1		
67	Посадка цветников.	1		
68	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
		<b>Итого 68 ч</b>		

### 8 класс

№	Тема урока	Кол-во	Дата
---	------------	--------	------

		часов	По план у	Факти ческая
<b><i>Личная гигиена (4 ч)</i></b>				
1	Уход за волосами. Прически.	1		
2	Уход за волосами. Прически.	1		
3	Уход за кожей лица.	1		
4	Уход за кожей лица.	1		
<b><i>Консервирование (7 ч)</i></b>				
5	Правила переработки фруктов, овощей и ягод в домашних условиях.	1		
6	Правила переработки фруктов, овощей и ягод в домашних условиях.	1		
7	Консервирование фруктов.	1		
8	Консервирование фруктов.	1		
9	Консервирование овощей.	1		
10	Консервирование овощей.	1		
11	Консервирование овощей.	1		
<b><i>Культура поведения (4 ч)</i></b>				
12	Культура общения юноши и девушки.	1		
13	Культура общения юноши и девушки.	1		
14	Внешний вид молодых людей.	1		
15	Внешний вид молодых людей.	1		
<b><i>Семья (4 ч)</i></b>				
16	Правила ухода за ребёнком.	1		
17	Правила кормления грудного ребёнка.	1		
18	Правила одевания и купания грудного ребёнка.	1		
19	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
<b><i>Питание (17 ч)</i></b>				
20	Приготовление изделий из дрожжевого теста.	1		
21	Приготовление изделий из дрожжевого теста.	1		
22	Приготовление изделий из пресного теста.	1		
23	Приготовление изделий из пресного теста.	1		
24	Приготовление печенья.	1		
25	Приготовление печенья.	1		
26	Приготовление тортов.	1		
27	Приготовление тортов.	1		
28	Приготовление оладьей.	1		
29	Приготовление оладьей.	1		
30	Приготовление блинов.	1		
31	Приготовление блинов.	1		
32	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
33	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
34	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы при приготовлении пищи.	1		
35	Составление меню на один день и на неделю.	1		
<b><i>Жилище (7 ч)</i></b>				

36	Интерьер.	1		
37	Рациональная расстановка мебели в спальне, детской, гостиной и прихожей комнатах.	1		
38	Рациональная расстановка мебели в спальне, детской, гостиной и прихожей комнатах.	1		
39	Обустройство единственной жилой комнаты.	1		
40	Обустройство единственной жилой комнаты.	1		
41	Правила и периодичность уборки кухни. Бытовая химия для уборки кухни.	1		
42	Правила и периодичность уборки санузла. Бытовая химия для уборки санузла.	1		
<b><i>Одежда и обувь (7 ч)</i></b>				
43	Уход за изделиями из шерстяных и синтетических тканей.	1		
44	Символы на этикетках.	1		
45	Выведение пятен на одежде.	1		
46	Выведение пятен на одежде.	1		
47	Уход за сезонной одеждой и обувью.	1		
48	Уход за сезонной одеждой и обувью.	1		
49	Хранение сезонной одежды и обуви.	1		
<b><i>Средства связи (4 ч)</i></b>				
50	Телефон.	1		
51	Правила пользования телефонной книгой.	1		
52	Культура разговора по телефону.	1		
53	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
<b><i>Здоровье (4 ч)</i></b>				
54	Первая помощь при несчастных случаях: ожог, обморожение, отравление.	1		
55	Первая помощь при несчастных случаях: ожог, обморожение, отравление.	1		
56	Экскурсия в аптеку.	1		
57	Экскурсия в аптеку.	1		
<b><i>Профориентация (2 ч)</i></b>				
58	Экскурсия в косторезную мастерскую.	1		
59	Экскурсия в косторезную мастерскую.	1		
<b><i>Человек и природа (9 ч)</i></b>				
60	Экологические рейды по очистке леса, берегов рек, водоемов и т.д.	1		
61	Экологические рейды по очистке леса, берегов рек, водоемов и т.д.	1		
62	Озеленение пришкольного участка.	1		
63	Озеленение пришкольного участка.	1		
64	Озеленение пришкольного участка.	1		
65	Озеленение пришкольного участка.	1		
66	Озеленение пришкольного участка.	1		
67	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
68	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		

		<b>Итого 68 ч</b>		
--	--	-----------------------	--	--

**9 класс**

№	Тема урока	Кол-во Часов	Дата	
			По план у	Факти ческая
<b><i>Личная гигиена (3 ч)</i></b>				
1	Правила личной гигиены и твое здоровье.	1		
2	О вреде курения, наркотиков, алкоголя	1		
3	О вреде курения, наркотиков, алкоголя	1		
<b><i>Культура поведения (4 ч)</i></b>				
4	Экскурсия в библиотеку.	1		
5	Экскурсия в библиотеку.	1		
6	Правила гостеприимства.	1		
7	Правила гостеприимства.	1		
<b><i>Консервирование (4 ч)</i></b>				
8	Консервирование фруктов.	1		
9	Консервирование фруктов.	1		
10	Консервирование овощей.	1		
11	Консервирование овощей.	1		
<b><i>Одежда и обувь (8 ч)</i></b>				
12	Стиль одежды.	1		
13	Выбор одежды при покупке.	1		
14	Обновление одежды.	1		
15	Украшение чукотской одежды	1		
16	Украшение чукотской одежды	1		
17	Экскурсия в специализированные магазины.	1		
18	История моды.	1		
19	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
<b><i>Питание (15 ч)</i></b>				
20	Приготовление национальных блюд.	1		
21	Приготовление национальных блюд.	1		
22	Приготовление национальных блюд.	1		
23	Приготовление национальных блюд.	1		
24	Приготовление национальных блюд.	1		
25	Приготовление национальных блюд.	1		
26	Приготовление национальных блюд.	1		
27	Меню праздничного стола.	1		
28	Меню праздничного стола.	1		
29	Питание детей ясельного возраста.	1		
30	Питание детей ясельного возраста.	1		
31	Диетическое питание.	1		
32	Диетическое питание.	1		
33	Меню и сервировка праздничного стола.	1		

34	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
<b>Семья (4 ч)</b>				
35	Условия создания семьи.	1		
36	Закон РФ о браке и семье.	1		
37	Взаимоотношения в семье.	1		
38	Семейные традиции, досуг.	1		
<b>Бюджет семьи (9 ч)</b>				
39	Бюджет семьи.	1		
40	Источники дохода. Основные статьи расходов.	1		
41	Расходы на питание.	1		
42	Оплата коммунальных услуг.	1		
43	Ведение личного подсобного хозяйства.	1		
44	Расходы, связанные с удовлетворением духовных потребностей.	1		
45	Сбережения. Виды вкладов. Кредит.	1		
46	Сбережения. Виды вкладов. Кредит.	1		
47	Государственное страхование.	1		
<b>Жилище (9 ч)</b>				
48	Ремонт жилища: побелка, оклеивание стен обоями, покраска.	1		
50	Ремонт жилища: побелка, оклеивание стен обоями, покраска.	1		
51	Ремонт жилища: побелка, оклеивание стен обоями, покраска.	1		
52	Экскурсия в магазин отделочных материалов.	1		
53	Экскурсия в магазин отделочных материалов.	1		
54	Экология жилища.	1		
55	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		
56	Содержание и уход за домашними животными.	1		
57	Азбука безопасности дома.	1		
<b>Здоровье (2 ч)</b>				
58	Рациональное питание. Очищение организма (пост, голодание, баня и др.)	1		
59	Инфекционные заболевания.	1		
<b>Профориентация (4 ч)</b>				
60	Профессиографические экскурсии на промышленные и с/х предприятия, центр занятости.	1		
61	Профессиографические экскурсии на промышленные и с/х предприятия, центр занятости.	1		
62	Оформление на работу. Деловые бумаги.	1		
63	Оформление на работу. Деловые бумаги	1		
<b>Благоустройство усадьбы (4 ч)</b>				
65	Посадка цветов и кустарников на территории школьной усадьбы.	1		
66	Посадка цветов и кустарников на территории школьной усадьбы.	1		
67	Уход за саженцами.	1		
68	Повторение пройденного материала. Проверочная работа.	1		

		<b>Итого 68 ч</b>		
--	--	-----------------------	--	--

## **6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 6 класс» (Москва, Владос, 2013)
2. В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 8 класс» (Москва, Владос, 2013)
3. В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 9 класс» (Москва, Владос, 2013)
4. В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5 класс» (Москва, Владос, 2013)
5. В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 7 класс» (Москва, Владос, 2013)
6. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, допущенная Министерством образования РФ, Москва «ВЛАДОС» 2011, под редакцией В. В. Воронковой

### **Интернет-ресурсы**

1. [http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/d77a57c0-8cff-11db-b606-0800200c9a66/x11\\_099.swf](http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/d77a57c0-8cff-11db-b606-0800200c9a66/x11_099.swf)- те
2. [www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)
3. <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/eb17b17a-6bcc-01ab-0e3a-a1cd26d56d67/>
4. <http://old.internet-school.ru> (интернет-школа просвещение.ru)
5. [www.skillopedia.ru](http://www.skillopedia.ru) (видеоуроки)
6. <http://festival.1september.ru/>

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Компьютер	1
Мультимедиа-проектор	1
Интерактивная доска	1
Выход в Интернет	1
Стол ученический 2-х местный	6
Стул ученический	12

Тумба выкатная	1
Стул мягкий (черный)	1
Плакатница	1
Шкаф широкий полуоткрытый	1

Кабинет соответствует Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в образовательном учреждении.

Количество рабочих мест для обучающихся соответствует вместимости учреждения (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.1)

Каждый обучающийся обеспечен рабочим местом в соответствии с его ростом.

В кабинетах используются различные виды ученической мебели: парты, стулья, шкафы, школьная доска.

Ученическая мебель изготовлена из материалов безвредных для здоровья детей, и соответствовать росту-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

(согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.2)

Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка, которую наносят на видимую боковую наружную поверхность стола и стула в виде кружочков (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.4)

При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.6)

Учебные помещения имеют естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.7.1.)

Технические средства установлены согласно СанПиН 2.4.2.2821.

## **7. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

### **К концу обучения в 5 классе учащиеся должны знать:**

- значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола, правила мытья посуды и уборки помещения;
- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила освещенности рабочего места, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, правила ухода за кожей рук, ног и ногтями, о вреде курения, алкоголя;
- виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных);
- родственные отношения в семье, состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их;
- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой, вопросом, правила поведения за столом;

- виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната, правила организации рабочего места школьника;  
основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе, наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната, варианты проезда до школы рациональными видами транспорта, количество времени, затраченное на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут, правила передвижения на велосипеде;
- виды магазинов, назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции, правила поведения в магазине, правила покупки товаров, стоимость хлебных, молочных продуктов, 2-3 круп (пшено, рис и т. п.), десятка яиц, некоторых овощей и фруктов.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- совершать вечерний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стричь ногти на руках, ногах, стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте, беречь зрение, корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли;
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная, подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону, сушить и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к хранению, подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- записать имя, отчество, фамилию членов семьи, выполнять правила поведения в семье;
- следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя, следить за своей походкой, жестикуляцией, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;
- писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конвертах, переводе, телеграмме, телеграфном переводе, соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу), соблюдать правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы-интерната и обратно;
- выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности, округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты, оплатить, проверить чек и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

#### **К концу обучения в 6 классе учащиеся должны знать:**



- правила закаливания организма, приёмы обтирания и мытья ног, правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов, о вреде наркотиков и токсических веществ;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами, правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей;
- способы выбора доброкачественных продуктов, приготовление каши, заварка чая, варка яиц разного состояния, способы хранения продуктов и готовой пищи, правила составления рецепта блюда;
- место работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников, как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье;
- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях, способы ведения разговора со старшими, сверстниками;
- гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения сухой влажной уборки, правила пользования электропылесосом, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами;
- виды междугороднего транспорта, стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов), порядок приобретения билетов и талонов, компостирование талонов;
- виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы, правила поведения в магазине и общения с работниками магазина, правила покупки товаров, стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других, часто используемых товаров);
- перечень предметов, посылаемых бандеролью, в посылке, максимальный вес почтовых отправок, виды и способы упаковок, виды почтовых отправок;
- способы вызова врача на дом, меры по предупреждению глистных заболеваний, функции основных врачей-специалистов, основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку, о возможном вреде самолечения;
- виды детских учреждений и назначение, адрес дома детского творчества, какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий, отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли, настойчивость;
- пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки, зашивать одежду по распорوشемуся шву, подшить платье, брюки, рубашки, подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей, гладить их;
- пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила

безопасности, приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности, составить рецепт блюда, вымыть, вычистить посуду;

- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности, выполнять определённые обязанности в семье;
- культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале, тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- производить сухую и влажную уборку помещения, чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи, чистить мебель, соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами;
- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны;
- выбрать нужный товар, выяснить срок гарантии на его использование, оплатить, проверить чек и сдачу, хранить чек в течение срока гарантии на товар, вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя;
- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки, составить опись посылаемых предметов, упаковать бандероль, посылку в твёрдой упаковке, определить стоимость почтовых отправлений;
- записаться на приём к врачу, вызвать врача на дом, в экстренных случаях врачей «скорой помощи», приобрести лекарство в аптеке;
- обращаться к работникам ДДТ, правильно вести себя на занятиях, в игротке, в читальном зале, соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

### **К концу обучения в 7 классе учащиеся должны знать:**

- правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических салфеток, правила ухода за кожей лица и волосами;
- особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и правила пользования ею, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке вручную и с помощью стиральной машины санитарно-гигиенические требования – последовательность и особенности глажения одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей, назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную, правила пользования прачечной самообслуживания;
- виды питания, их особенности, значение первых, вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи;
- правила ухода за младшими детьми, различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки;

- правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила поведения при вручении и приеме подарков;
- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за окнами, виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон, способы утепления окон, правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия;
- функции железнодорожного транспорта, тип пассажирского вагона, примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа, о сроках и месте возврата приобретенного билета;
- назначение универмага и универсама, различия между ними, за какими товарами лучше обратиться в универмаг, чем в универсам, стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др. подобных товаров;
- перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке, максимальный вес почтовых отправок, виды и способы упаковок, виды почтовых отправок;
- меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила обработки раны и наложения повязки, меры предупреждения осложнений после микротравмы, правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах;
- местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия, название цехов, отделов, рабочих специальностей, виды выпускаемой продукции.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- определить тип кожи и волос, подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос, правильно ухаживать за лицом и волосами;
- ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки, накладыванием заплат, стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины, гладить одежду и белье;
- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, сбивалкой (миксером) и др., приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов, составить меню завтрака, обеда, ужина на день;
- ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать младшим при уборке игрушек, рассказывать им сказки, петь с ними детские песенки;
- культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки;
- убирать жилые помещения, мыть зеркала и стекла, утеплять окна, ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;

- ориентироваться в расписании, приобретать билеты в ж/д кассе, ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом, выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону;
- найти нужные товары в отделах универмага или универсама, приобретать товары с учетом необходимости в потребности их и финансовым возможностям;
- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки, составить опись посылаемых предметов, упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке, определить стоимость почтовых отправлений;
- использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои, отвары из лекарственных растений, обрабатывать раны, накладывать повязки;
- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

#### **К концу обучения в 8 классе учащиеся должны знать:**

- правила ухода за кожей лица, приемы нанесения косметических средств на лицо, шею;
- правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей, правила и последовательность глажения изделий, виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение, виды оказываемых ими услуг, правила подготовки вещей к сдаче в чистку;
- виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов в прок из овощей, фруктов, ягод, зелени;
- правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания, правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка, санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек;
- правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей;
- правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны, моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла;
- основные автобусные маршруты, основные маршруты водного транспорта, правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта;
- рынок, его виды, основные отличия его от магазина, правила поведения на рынке, права покупателя на рынке, цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь и др., а также и фрукты, ягоды и промышленные товары;

- виды телефонной связи, правила пользования ими, телефонным справочником, номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа, периодичность оплаты телефона, виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью, тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния, оплата за телефон, порядок заказа междугороднего разговора по адресу, правила культурного краткого разговора;
- меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении, приемы оказания помощи спасенному из водоема;
- куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи, адрес местной префектуры, отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи;
- составные части бюджета семьи и их размер, основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др., стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.), правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.), виды и цели сбережений.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам, в меру пользоваться косметикой;
- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить блузки, рубашки, платья;
- приготовить пресное тесто и изделия из него – лапшу, печенье, нашинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп, заготовить ягоды без тепловой обработки, записать рецепт соления, варенья, консервирования;
- купать, одевать, пеленать куклу, кормить куклу из соски и с ложечки, содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки;
- культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах (в кино, на танцах и т. д.), дома, выбирать косметические средства, украшения,

прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев;

- мыть кафельные стены, чистить раковины, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла, ванны;
- пользоваться расписанием, определять стоимость проезда, покупать билет, обращаться за справкой, выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта;
- выбрать месторасположения нужных товаров, выбрать продукцию в соответствии с ее качеством (внешний вид, вкус и др.), количества, цены;
- кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, узнать время, получить по телефону справку, культурно разговаривать по телефону;
- оказать первую помощь при ожоге, обморожении, оказать первую помощь утопающему;
- обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений;
- подсчитать бюджет семьи, составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др., подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день, снимать показания счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т. п., заполнять квитанции, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки, соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в сбербанк.

**К концу обучения в 9 классе учащиеся должны знать:**

- размеры своей одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях;
- значение диетического питания, особенности и важность питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд;
- основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи;
- правила поведения в обществе – правила приёма гостей;
- правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда;
- службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту;
- виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина;
- виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи;
- способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больными;

- местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают;
- учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

**Учащиеся должны уметь:**

- подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами;
- составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребёнка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола;
- анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношений в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции;
- встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма;
- расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера;
- определять маршрут и выбирать транспортное средство;
- заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок;
- предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным;
- обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания;
- обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.









## Приложение 1:

### Упражнения для ускорения кровообращения по П. Бреггу

1. Из основной позиции стоя, ноги на ширине плеч, делайте вращательные движения руками вперед, вверх, назад, увеличивая скорость вращения.
2. Позиция та же, руки подняты до уровня плеч и разведены в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, а левая рука в то же время – по правому. Руки перекрещиваются поочередно. Упражнение делается энергично. Так же сначала по 10 раз и постепенно доводится до 50 раз. Упражнение называется «Циркуляция – строитель».
3. Та же стойка, руки опущены. Поднимите правую ногу на высоту 20 см. Сделайте короткий толчок (10–15 см) вперед как можно резче. Нога должна колебаться от пятки к носку. Теперь поменяйте ноги. Стоя на правой ноге, поднимите левую и толкните ее резко вперед. Начните упражнение с 10 толчков, и потом увеличивайте их количество до 50 раз и более на каждую ногу. Упражнение называется «Вибрация ног».
4. Прямая стойка, руки перед собой, грудь вперед и сильно потрясти расслабленными кистями. Руки должны быть обязательно расслаблены. 15 энергичных встряхиваний обеими руками одновременно, и затем сильно сжать руки в кулак 15 раз, каждый раз разжимая и раздвигая пальцы как можно дальше. Упражнение называется «Улучшение кровоснабжения в руках и на пальцах».
5. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед как можно ниже, руки висят свободно и расслабленно, почти касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону и вперед-назад. В первые дни делайте это упражнение осторожно, пока голова не привыкнет к такому упражнению. Упражнение называется «Кровообращение в голове».